

MARZO - ABRIL 2023 | EDICIÓN NO. 15

# PSYCHE



**Instituto Mexicano de la Pareja**  
Cura con lo que tú eres

ESTUDIA CON  
NOSOTROS  
CURA CON LO QUE TÚ ERES



**Instituto Mexicano de la Pareja**  
Cura con lo que tú eres

**Inscripciones Abiertas**

**LICENCIATURA, MAESTRÍA, DOCTORADO**

Santana 25  
San Miguel Tecamachalco,  
Naucalpan, Estado de México  
CP 53970

 56 1314 5581 /  55 5257 0152

<https://www.institutomexicanodelapareja.edu.mx>

## DIRECTORIO EDITORIAL

CARLA WOLFF / *Directora General*

MELISSA BARRAGÁN / *Chief Designer*

GABRIELA DE LA MORA P. / *Coordinación Editorial, Diseño y Comunicación*

LAURA ANGÉLICA SÁNCHEZ / *Comunicación Interna y CAP*



[facebook.com/InstitutoMexicanodelaPareja](https://www.facebook.com/InstitutoMexicanodelaPareja)



[instagram.com/institutomexicanodelapareja](https://www.instagram.com/institutomexicanodelapareja)

<https://www.institutomexicanodelapareja.edu.mx>



# Contenido

- 1 **El Viaje de las Llamas Gemelas** 03  
Conoce qué implica el desarrollo psicopersonal de las almas gemelas, en la Psicología Transpersonal  
Saïd Sigüenza.
- 2 **De Tabú a Súper Poder** 07  
Esta vez Lore García nos invita a revisar la forma en la que se vive la menstruación y nos comenta de un libro que puede servir de apoyo.
- 3 **UNA PAUSA** 13
- 4 **In/Dependencia económica de las Mujeres y Autoconcepto** 14  
Mery Zayat nos comparte este análisis entre la relación del autoconcepto de las mujeres y su dependencia o independencia económica.
- 5 **PSICOLOGÍA Y ARTE** 17  
**Georgia O'Keeffe**  
Gaby Pérez-Palma nos lleva por un viaje en el arte y la vida de una de las artistas más influyentes del siglo XX desde una mirada psicológica.
- 6 **Así se vivió:** 23  
**1er ENCUENTRO DE ALUMNOS.**  
Te compartimos cómo se vivió el primer encuentro de Alumnos para recibir a la Primavera.
- 7 **IMP RECOMIENDA.** 25



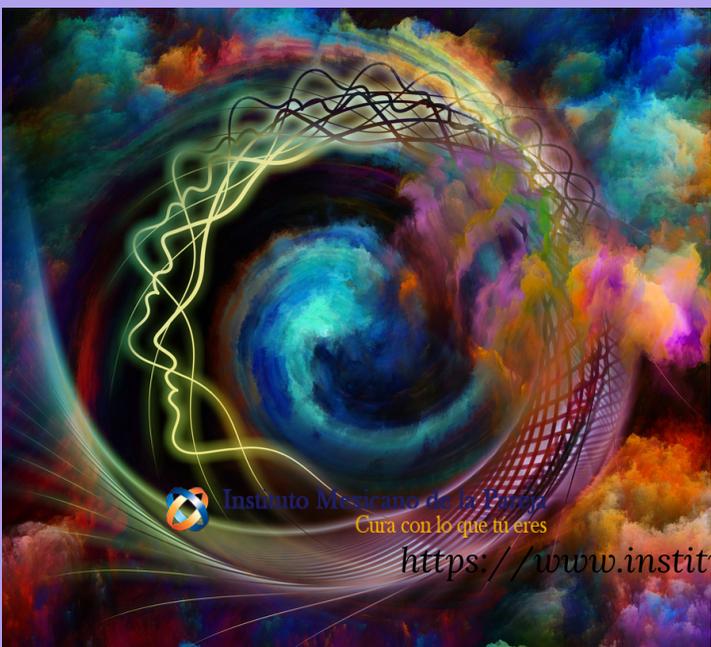
# El Viaje de las Llamas Gemelas

*"NUESTROS CORAZONES SABEN COSAS QUE NUESTRAS MENTES NO PUEDE EXPLICAR".*

POR SAID SIGÜENZA

En este artículo compartimos información para nutrir el viaje que implica el desarrollo psicoespiritual de las **Llamas Gemelas**. En la **psicología transpersonal**, se estudia la dimensión espiritual y trascendente de la experiencia humana y de la existencia (Ferrer, 2003). Desde la aportación de la psicoterapeuta transpersonal y profesora del IMP, Ana Rosa Abraham, "**lo transpersonal es el camino de vuelta a casa, un camino de regreso al corazón**".

El viaje de las Llamas Gemelas, que da título al presente artículo, no aborda la temática desde el amor romántico idealizado como el máximo exponente.



Instituto Mexicano de la Pareja  
Cura con lo que tu eres

<https://www.institutomexicanodelapareja.edu.mx>

03 | PSYCHE

Una relación de Llamas Gemelas es desafiante, te despierta a un nuevo nivel de conciencia del Ser, te conecta con tus talentos, tus habilidades y tu propósito de vida; pero también refleja tus aspectos sombríos, despertando tus heridas más profundas y dolorosas, solo con la misión de poder verlas y reconocerlas para ser sanadas e integradas.

**“El amor entre Llamas Gemelas nunca será destructivo, violento, enfermizo o abusivo. Nunca confundas una situación de codependencia con una relación entre Llamas Gemelas”.**

Pero, ¿qué son las tan nombradas Llamas Gemelas? Una de las teorías sobre la división del Ser, propone que las Llamas Gemelas **son literalmente dos mitades de una misma esencia o alma, representando su opuesto complementario femenino o masculino, a nivel energético**, como el Yin y el Yang.

Al no tener una personificación en un

estado espiritual, una conciencia superior no puede encarnarse en un mismo cuerpo, por lo que para poder bajar al plano físico la esencia se divide en dos cuerpos físicos distintos. Cuando las dos Llamas Gemelas se encuentran, comienzan a volver al estado superior de conciencia inicial, transitando el viaje que los conecta con una sensación de familiaridad.

Es importante resaltar que la conexión de las Llamas Gemelas trasciende el cuerpo físico, por lo cual es indistinta la expresión del arquetipo masculino o femenino en esta dimensión terrenal, el vehículo-cuerpo que utilizamos en esta existencia es solo una expresión de lo que deseamos experimentar, mas no lo que somos. La esencia o el alma no entienden de géneros, identidades, orientación sexual o sexo biológico.

### **Tus aprendizajes**

La psicología transpersonal ha estudiado los estados modificados de consciencia donde se producen cambios en el flujo del pensamiento, en la percepción de la realidad y a nivel emocional; algo similar ocurre en el proceso del viaje de las Llamas

Gemelas, se expande la conciencia y se producen cambios en todos los niveles. Una relación romántica común y una relación de Llamas Gemelas, suelen ser confundidas porque **en ambos casos los sentimientos se viven con gran intensidad**. Sin embargo, aunque en ésta segunda se presenten situaciones dolorosas, nunca deberá ser tóxica, violenta o destructiva.

Imagina que vas viajando en un avión, de pronto comienzan las turbulencias despertando sensaciones que no habías experimentado antes. Al volver a la normalidad, continúas tu trayecto observando con curiosidad y asombro el territorio que recorren. En la profundidad que existe con tu Llama, acontece este proceso, abriéndote a nuevos conocimientos y despertando partes de ti que no conocías. Sin embargo, todo lo anterior ocurre a través de experiencias muy dolorosas, siendo éste el verdadero viaje de las Llamas. La profesora Ana Rosa utiliza la metáfora **“ir picando piedra”**, y esa piedra es el ego.

En las fases iniciales del enamoramiento, todo puede parecer

color de rosa y ese romanticismo profundo que viven es solo el principio del proceso. Sin embargo, eso es algo que podrán experimentar en las fases más avanzadas, posterior al trabajo interior que necesitan realizar en esta tercera dimensión.

### La noche oscura

En algún punto del viaje, ocurre la necesaria separación física. Como el arquetipo del **ermitaño en el tarot**, entramos en una búsqueda en solitario donde tenemos la posibilidad de hacer introspección y retirarnos del mundo para ver lo aprendido en la relación y empezar a asimilarlo.



El ermitaño es un **arquetipo** representado por un anciano encorvado, en un paraje oscuro, con una linterna o farol en una mano, como alumbrando su camino y se apoya con la otra en un bastón.

Simbólicamente, esta carta del tarot representa el viaje que recorren las Llamas Gemelas posterior a la separación. **La linterna que los alumbra en esta noche oscura es su propio corazón y sabiduría,** hay quienes buscan el acompañamiento de psicoterapeutas transpersonales especialistas en Llamas Gemelas para digerir y asimilar el proceso con mayor conciencia.

Podemos caer en la posibilidad de perseguir desesperadamente a la persona amada que no queremos perder, o de manera contraria, correr para no hacer frente a la realidad de esta conexión. En cualquiera de estos casos, se trata de intentos de una búsqueda inconsciente, que dé respuestas a las preguntas que nos hacemos al sentir el abandono, la confusión, la soledad y la devastación que nos provoca la separación.

## Tu misión

El viaje de las Llamas Gemelas nos obliga a diluir el ego, puesto que nada de lo nos han enseñado o que hemos *introyectado* en nuestra psique como patrones, nos da respuestas. Ni la escuela, ni las costumbres sociales o creencias religiosas nos dan la guía para ver ser capaces de entender la misión y el propósito de la experiencia que trasciende al ego y a la mente.

En la relación de Llamas existe la posibilidad de la separación definitiva si hay una importante densidad de ego y orgullo para alguno de los dos. Sin embargo, queda la transformadora experiencia que en algún punto influye en el estado energético, y su vibración finalmente puede llevar a unirlos nuevamente o solo haber cumplido la misión de enseñar a amar incondicionalmente.

Si en la relación, el ego y el orgullo comienzan a diluirse y se trabajan e integran los aspectos de luz y los rasgos sombríos que se reflejaron cada uno de ellos, será posible la unidad. Y es en la unidad en donde

tiene lugar **el amor incondicional**, donde se genera un amor puro, sincero, maduro y genuino.

Existir transpersonalmente es una de las misiones, es decir, existir desde una percepción más allá de la realidad física y con mayor profundidad y sabiduría. El propósito último de las Llamas Gemelas a nivel individual y colectivo, es tan sencillo y complejo a la vez: evolucionar y mostrarnos lo que es vivir desde el amor incondicional.

**¡Nos leemos en el siguiente artículo!  
Y que el amor sea siempre tu guía.**

**“Las Llamas Gemelas  
somos líderes  
espirituales,  
pero no desde la  
perspectiva del ego o de  
un estatus social.**

**Se trata de un liderazgo al  
servicio de la humanidad  
y el planeta tierra.  
El fin es el de ayudar a  
otras personas a que  
vuelvan a ser ellas mismas  
y a que conecten con su  
verdadera esencia”.**

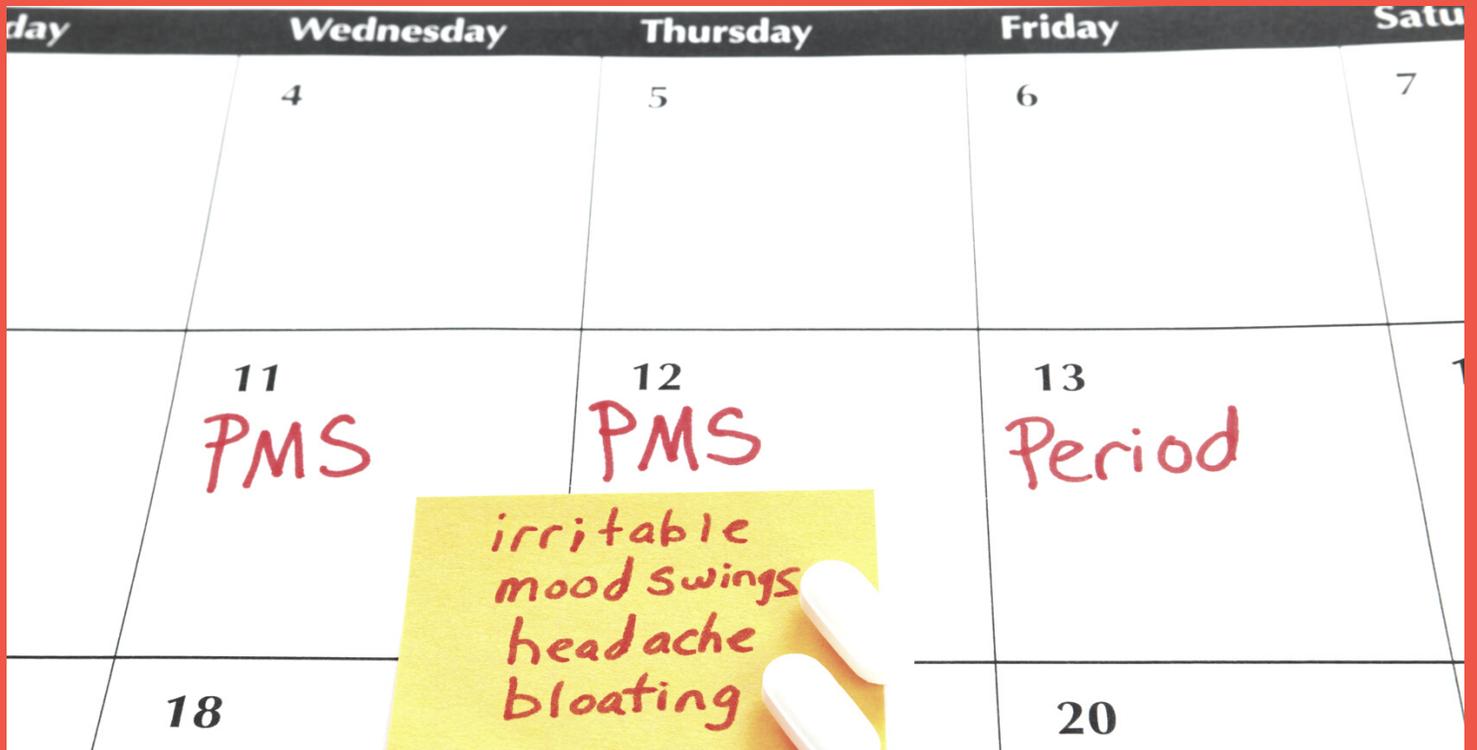
–Federica Zanchetta



**¿Te perdiste la CONFERENCIA  
LLAMAS GEMELAS** impartido por:  
Ana Rosa Abraham?

Ya puedes verla grabada a la hora que  
prefieras. Para recibir tu acceso y clave:

\$200 MX - Concepto: LLAMAS  
BBVA / Wolff Navarro y Asociados S.C  
Clabe: 012180001196938582  
Deposita y envía el comprobante de  
pago con tu nombre al: 56 1314 5581.



# De Tabú a Súper Poder

## La Menstruación

POR: LORENA GARCÍA DE GALAS

Mi amiga **Gina Castellanos** escribió un libro llamado **Menstruación Consciente**, y estar cerca de su podcast, de sus palabras y ahora de su libro, ha sido una enorme y hermosa confrontación para mi **ser mujer**.

Soy esposa, madre de dos niñas, mujer, he dedicado mi vida a la psicología, al estudio de la mente humana, tengo una maestría en psicoterapia de pareja y estoy estudiando un doctorado; me considero empática, abierta, preparada, y aun así, me provocó mucha incomodidad escuchar y leer sobre menstruación

un proceso que me sucede cada mes desde hace más de 26 años y que a su vez, le sucede o sucederá una vez al mes a la mitad de la población mundial. Y aún así, ahí estaba yo, sintiéndome vulnerable y apenada por nunca haber mirado de cerca mi menstruación. Me di cuenta que lo he vivido de forma automatizada: me enojaba, me hacía sentir enferma, adolorida, sensible, además con miedo de mancharme, "no vaya a ser que alguien lo note" como si fuera algo malo, secreto, sucio y me di cuenta que estaba siendo ciega ante mi ser mujer y el

hacerlo consciente, hizo que me doliera el alma.

¿Acaso nunca antes me lo cuestioné? ¿Me fue permitido hablar sobre la menstruación abiertamente durante otras etapas de mi vida? Las mujeres que me rodean, ¿saben qué es la menstruación consciente? ¿Qué me provoca este proceso? ¿Cómo lo vivo? ¿Qué significa para mí? ¿Me limita? ¿Me determina? ¿Conozco mi ciclo? ¿Qué le pasa a mi cuerpo durante el mismo? ¿Cuáles son mis necesidades?

Me surgieron tantas preguntas, que me sentí abrumada por no "despertar" antes. Hasta hace muy poco, tenía casi la misma información que me dieron las monjas durante la primaria, combinada con la que me dio mi ginecólogo que sin el más mínimo interés por mi salud emocional y entendimiento de mi ciclo, me ha medicado, acompañado en mis partos, aconsejado sobre métodos anticonceptivos, etc. Y ahí estuve yo, caminando a ciegas en total ignorancia.

Tuve un sentimiento similar cuando, embarazada de mi primera hija, la 'doula' me dijo que tenía el derecho a elegir sobre cómo quería parir. Me quedé helada, ¿Acaso tenía yo voz y voto sobre cómo dar a luz? WOW y fue como si me hubieran dicho "tienes derecho a aprender a leer, a estudiar, a votar o a abortar".

Ahora me siento absurda al escribirlo, pero así de absurdo para mí ha sido no saber sobre menstruación o sobre los derechos de la mujer en el parto.

A la vez sentí una enorme responsabilidad como profesional de la salud mental por desconocer a fondo sobre algo básico y relevante. Durante mi educación adulta, he tenido materias sobre feminidad / masculinidad, anima / animus, sexualidad, etc. y en éstas nunca hablamos del proceso ligado a la vida que sucede cada mes. ¿Cómo es esto posible? Tal vez frente a los programas diseñados por hombres, logré cuestionarme y sentirme incompleta como mujer y como psicoterapeuta.

Hasta hace muy poco era reactiva ante mi ciclo, víctima, no reconocía mi responsabilidad en él y ahora que entiendo un poco más, me envuelve una sensación de ser soberana de mí, participe activa de mi vida. Lo escribo y siento ternura, ¿Cómo puede ser que a mis 37 años esté descubriéndolo?

Cuando pensé sobre qué escribir para la edición del mes de la mujer de PSYCHE, pensé "me hubiera gustado haber recibido esta información antes", así que, novata como soy en mi intento de soberanía femenina y con mucha humildad les comparto el tema en el que soy todo menos experta, pero que sin duda, me está cambiando la vida.

En su libro, Gina escribe "**tu mereces amar a todas las mujeres que hay en ti**" y nos invita a hacer consciencia de los cuatro ciclos que conforman el proceso e identificar que nuestra energía es distinta en cada uno de ellos, amándonos en cada fase:

- Reconociendo que **durante la menstruación** necesitamos **espacio, tiempo**, es la fase en la que nuestro cuerpo tiene menos energía.
- Durante la **fase folicular** necesitamos organización y estructura.
- En la fase **ovulatoria o fértil**, que es cuando más energía tenemos, necesitamos poder concretar cosas específicas
- Y en la fase **premenstrual o lútea** los proyectos que hicimos al inicio del ciclo van dando resultados, para que cuando la energía esté bajando nuevamente, ya lo hayamos resuelto.

Al ser capaces de saber que nuestro nivel de energía es distinto en cada fase del ciclo, por qué nos exigiríamos lo mismo siempre, sin empatizar con nuestras necesidades, pretendiendo ser igual de productivas, siendo reactivas a lo que nos pasa. Si pudiéramos ver nuestra energía en cada fase del ciclo y estar alertas para que las actividades que tenemos que hacer sean congruentes con el universo que está ocurriendo dentro de nosotras mismas, estoy segura de que nos sería la vida más fácil.



Considero que esta necesidad de igualdad nos pone en desventaja y que la verdadera equidad reside en reconocernos mujeres conscientes para vivirnos activas y soberanas en nuestra vida y así dejar de comparar a Venus con Marte.

Para reconocer en qué fase del ciclo se encuentra una, lo que se recomienda es la **menstruación consciente**, que invita a conectar con las fases para entender qué le pasa al cuerpo, observándonos para conocerlo y registrarlo de la manera que más nos convenga: en una bitácora, calendario, notas, etc.

**Fase Menstrual:** aquí existe el sangrado o desprendimiento del endometrio. Hay el menor nivel de energía en el cuerpo. Cuando no hay ovulación no se le llama menstruación, se le llama **periodo anovulatorio** o sangrado asistido, como cuando se toman anticonceptivos o por alguna otra razón, no hay ovulación.



**Fase Folicular o proliferativa:** Es cuando los folículos que están en los ovarios están en proceso de maduración. En esta etapa hay un cocktail de hormonas que ayudan al soporte del inicio del ciclo, los niveles de energía van de menos a más y se activa el estrógeno.

**Fase Ovulatoria o fase secretora:** Hay secreción servicuterina (esto indica tus niveles de fertilidad). Los folículos maduros y listos para salir del ovulo, recorren su camino hacia el útero. Los niveles de energía llegan a su nivel más alto y por puro instinto de supervivencia de la especie, es cuando tenemos mayor deseo sexual.

**Fase Lútea o premenstrual:** El folículo roto que liberó el ovulo se cierra y esto forma el cuerpo lúteo, que produce la progesterona. Las paredes del endometrio se engosan para implantar el ovulo fecundado y al no ser así, el óvulo inicia su camino de desecho y las paredes se desprenden y los niveles de

energía empiezan a bajar y el cuerpo retiene líquidos.

Escuchando el podcast de Ginna, la sentí casi Jungueana como cuando dice que ella divide las fases en dos, **la de dar y la de recibir, la luz y la oscuridad, el ying y el yang.**

La luz del ciclo es la fase folicular y la fase fértil, en donde podemos dar, estar hacia afuera, hacer, salir, planear, organizar y ejecutar.

La segunda fase, es la oscura, la de recibir, la premenstrual y la menstruación. en sí. Es muy importante reconocer que hay menos energía y nos podemos permitir ser más compasivas, escuchando las necesidades de nuestro cuerpo y no sobre exigiéndonos. **Cuando nos obligamos a dar, durante en esta etapa, no es sustentable, porque no hay la energía suficiente y nos agotamos.**



Existe un estigma hacia la actitud de las mujeres en el periodo premenstrual y menstrual, con una connotación negativa hacia cualquier síntoma, sea emocionalidad, dolor físico, cansancio etc. Y esto nos aleja aún más de vivirnos en sintonía con la fase que estamos pasando. No se nos enseña que es una etapa para ir hacia adentro, descansar, en la que puede haber dolor o emociones y hay que tomar fuerzas para que el día uno después de la menstruación, empiece un ciclo expansivo y desde cero, en lugar de empezar el ciclo con cansancio acumulado por que en esta sociedad no es válido descansar en la fase de recibir.

**“El ciclo menstrual consciente representa el amor propio maduro, porque es la única manera en la que realmente puedes tomar decisiones que van de acuerdo con tu propia energía disponible y al mismo tiempo de acuerdo a la energía femenina que emana de ti”**, Nos dice Ginna.

Otro momento en el que Ginna se acerca a la teoría de Jung, es cuando nos enseña sobre la sabiduría de la luna para entender nuestros ciclos. Escuchándola, supe que la luna es una herramienta valiosa y tiene una gran energía para el autoconocimiento, ya que dependiendo de la fase lunar en la que caiga tu ovulación perteneces a un arquetipo de mujer que rige los 40 años menstruan-

tes que se experimentan a lo largo de la vida, es decir, los patrones emocionales y de conducta que viven en el inconsciente colectivo y que determinan cómo percibimos al mundo, éstos que dan sentido a nuestra interacción con lo que nos rodea. Y al ser 75% agua, así como es sabido que las mareas responden a la luna, nuestras aguas femeninas también lo hacen.

Estamos insertadas en una sociedad regida por el calendario gregoriano y éste fue inventado por hombres, pero aunque no estamos acostumbradas, llevar un calendario lunar es ideal porque estamos cíclicas a las cuatro fases lunares: menguante, luna nueva, creciente y llena y estas cuatro fases representan nuestras cuatro fases menstruales.

- Fase de Luna llena: relacionada con la de ovulación. Esta es la etapa de la luna más grande, llamativa, hermosa, llena de magnetismo, sensualidad. Verano.
- Fase de Luna nueva o Luna negra es la de menstruación. El invierno.
- Fase de Luna creciente es la folicular, cuando la luna despierta del invierno. Primavera.
- Fase de Luna menguante es la premenstrual o lútea. Es cuando la luna se prepara para hibernar. Otoño.

Durante nuestros 40 años menstruantes, estamos ligadas a una de estas fases, esto quiere decir que menstruamos en cierto ciclo de la luna, esto cambia a través de los años y es muy interesante saber cada cuando cambiamos de ciclo lunar. Cuando somos capaces de identificar en qué fase nos encontramos en lo personal y relacionarlo con el ciclo lunar, la sabiduría ancestral se muestra abierta para nosotros, para entendernos mejor y desde un lugar más consciente. ¿A qué luna estoy ciclada? **Para cada luna hay un tipo o arquetipo de mujer.**

Mujeres luna blanca: menstruación durante la luna nueva y la ovulación durante la llena. Fertilidad, energía maternal, cerca de procesos de nutrición de su entorno.

Mujeres luna morada: menstruación en luna menguante. Mujeres en sanación, que han caminado la luz para llegar a las sombras, son curadoras.

Mujeres luna rosa: menstruación durante la luna creciente. Mujeres en un proceso de transición de oscuridad a la exposición máxima de luz.

Mujeres luna roja: Menstruación durante la luna llena. Se les conoce como canalizadoras de energía creativa, líderes y maestras de la comunidad. Poderosa, magnética, con energía sexual.

- Mujeres luna roja: Menstruación durante la luna llena. Se les conoce como canalizadoras de energía creativa, líderes y maestras de la comunidad. Poderosa, magnética, con energía sexual.

Ahora que estás leyendo quisiera pedirte que te tomes un momento para pensar que te está pasando con esta información, te incomoda, te inspira, sería bueno revisar si necesitas hacer las paces con el tema o si ya lo tienes superado. El maestro Mariano Barragán dice que **la terapia es aceptar lo que te pasa en la vida y no lo que te gustaría que estuviera pasando.** La menstruación es una realidad con la que tenemos la oportunidad de hacer un cambio de foco para tener una percepción más amorosa y si te pasa como a mí, reconciliarte con ella.

Me parece que tener esta información es como tener al alcance un superpoder que siempre ha sido nuestro pero teníamos olvidado, archivado al ser insertadas en una sociedad en la que el masculino ha tomado terreno y en el que nuestras ganas de vivir nos han impulsado inconscientemente a alejarnos de lo maravilloso que es reconocernos mujeres lunares, cíclicas, menstruantes, con enormes universos propios y compartidos que están a nuestro servicio y así vivimos conscientes y en paz con nuestra feminidad.

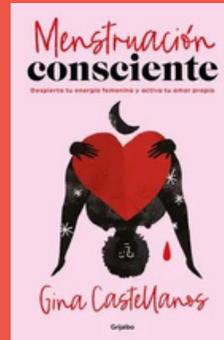
Esto es solo "una probadita" del enorme mundo de lo femenino. Te invito a que leas y te informes sobre menstruación consciente.

Saber que hay formas sobre como manejar tu energía en cada ciclo, que comer en cada uno de éstos para que tu cuerpo se viva más sano, como llevar el conteo o hacer una bitácora menstrual, existe información acerca de recolección y métodos para esto, sangrado libre, controlado, siembra menstrual, etc. Conectémonos con nuestra naturaleza para vivir más conscientes, aceptantes y activas, nombrando y sanándonos como mujeres.

Gracias Gina y gracias a todas las mujeres sabias a mi alrededor.



## PARA TU LIBRERO

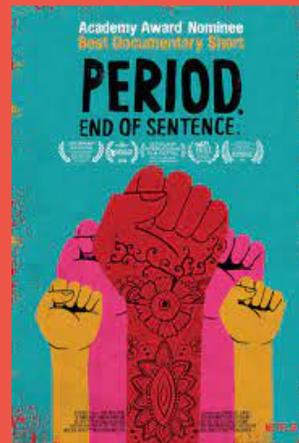


*Menstruación Consciente*  
AUTORA: Gina Casetellanos  
Editorial: Grijalbo  
280 pags.



## PARA VER

MÁS SOBRE EL MISMO TEMA



### PERIOD. END OF SENTENCE.

Cortometraje documental que expone la experiencia de mujeres jóvenes y adultas de un poblado rural en India, que en medio del tabú acerca de la menstruación, se dedican a la fabricación de toallas higiénicas, un elemento de difícil acceso para ellas.

Vela en: **NETFLIX**

Película Documental

Que nada nos limite.  
Que nada nos defina.  
Que nada nos sujete.  
Que la libertad sea nuestra  
propia sustancia.

Simone de Beauvoir



# In/Dependencia económica de las Mujeres y su Autoconcepto

POR: MERY ZAYAT

A pesar de que es más que común la inserción de las mujeres en el mundo laboral y que gracias a los movimientos feministas que han alzado la voz, manifestándose y estableciendo posturas en los ámbitos laboral, político, social y económico, es un hecho que aún persiste una desigualdad evidente entre hombres y mujeres.

Específicamente con respecto a lo económico, ya sea por el contexto socio-cultural, histórico, religioso, el nivel de estudios y otros factores que conforman el sistema patriarcal, hay una brecha amplia que separa oportunidades y privilegios de la mujer ante el hombre por generaciones.

Muchos estudiosos y teóricos que han buscado explicar las causas de esta desigualdad. Friedrich Engels, (Engels, 1884) en su libro, ***Sobre el origen de la familia, la propiedad privada y el Estado***, ya examinaba los cambios en las dinámicas de la vida en familia a través del tiempo y su efecto en la estratificación social y establece que el surgimiento de la estructura familiar patriarcal ha sido un factor determinante en el proceso de estratificación social, pues ha permitido a los hombres controlar los recursos y así, limitar la independencia de las mujeres. Esta falta de libertad económica ha detenido el desarrollo económico y social de las mujeres generando más separación entre las clases.

Además, los roles de género tradicionales dentro de la familia han tenido consecuencias, que hasta la fecha, rigen cómo funciona la sociedad y cómo se distribuye el poder. Es decir, la estructura familiar moderna es uno de los factores más importantes en la estratificación familiar, pues se permite al hombre controlar los recursos y a las mujeres se les limita a asumir roles domésticos y por consecuencia, se generan divisiones desiguales de que conlleva a la dependencia económica, esta limita la autonomía de las mujeres y a su vez, esta dependencia trae consigo un impacto significativo en nuestro autoconcepto con consecuencias en niveles físicos y emocionales, como pueden ser: la angustia psicológica, sentimientos de vergüenza e impotencia, un sentido de menor autoestima y debilitamiento del sentido de identidad, disminución de la capacidad para tener éxito y sensación de insuficiencia. Engels ya señalaba en 1884 que el impacto que la estructura patriarcal refuerza las estructuras del poder tradicionales basadas en el género, el sistema de roles y dependencia, y que esto era necesario para mantener el poder del Estado y las clases.

Por su parte, Simone de Beauvoir (Beauvoir, 1949) defendía la posición de la mujer dentro de la institución del matrimonio; describía que el hombre buscaba que la mujer fuera dependiente de él e incluso la sociedad le otorgaba una posición inferior a las mismas y el sistema legal le otorgaba derechos excepcionales económicos a los hombres. Al hombre se le consideraba como un ser independiente ante la sociedad, mientras que la mujer solamente jugaba el papel de reproductora y debía cuidar de la familia.

A la mujer se le llenaba de responsabilidades en lo doméstico, era la encargada del cuidado del hogar, de la familia y de sus hijos, por lo cual el matrimonio se volvía un suplicio para ellas. Pero el caso de los hombres era distinto, los hombres gozaban de una libertad especial. Ellos eran los proveedores, los guardianes, los educadores y los protectores de las costumbres, e incluso, los defensores de la moralidad. La mujer se convierte en la esclava o a veces en una diosa, pero nunca es vista como un ser humano. La mujer se ve forzada a representar cualquier otro personaje. **Ella destaca que la dependencia económica de las mujeres era resultado de su posición inferior ante la sociedad.** Argumentaba que a la mujer se le denegaba el acceso a la educación y a tener trabajos calificados, y que incluso muchas veces se veían forzadas a asumir posiciones de servicio y labores domésticas sin ninguna paga o por muy poco dinero. También da cuenta de que esta dependencia económica era una forma de opresión que les impedía buscar su libertad y autonomía (Beauvoir, 1949).

Actualmente, está permitido que las mujeres estudien, se preparen académica, social y culturalmente; algunas aspiran y ocupan los puestos de trabajo y cargos que anteriormente eran designados exclusivamente a los hombres, pero sigue habiendo diferencia en la representación y salarial respecto a los hombres. De acuerdo al Instituto Mexicano Para La Competitividad, A.C. (IMCO), **la brecha salarial de género al año 2022 fue del 14%, lo cual significa que de cada \$100 pesos que recibe un hombre en promedio por su trabajo al mes, la mujer va a recibir \$86 Mx.** Sigue existiendo un gran número de mujeres que no han podido lograr ser autónomas ni desarrollarse económicamente.

Esta dependencia las mantiene, en varios niveles, bajo sometimiento: se atienen a las decisiones que tomen sus parejas, se conforman con lo que el cónyuge les dé asigne económicamente e incluso, en casos más extremos pero bastante comunes, sufren de maltrato emocional y/o violencia física. Las consecuencias de este sometimiento afectan por completo el autoconcepto -la forma en que se ven a sí mismas - y esto conlleva a limitar la capacidad de actuar de manera independiente. La prevalencia de la dependencia económica puede causar sentimientos de vergüenza e impotencia, disminuyendo la autoestima, debilitando su sentido de identidad.

La mujer que carece de un autosustento económico se vuelve dependiente de su marido, y eso la deja en desventaja y asume un estado de inferioridad, llevándola a sentirse insegura y restándose valor a sí misma, por consiguiente, acata una postura de sumisión y le será difícil definirse como ser independiente, así como tener una opinión formada de sí misma.

La dependencia económica tiene influencias poderosas frente a las decisiones de la mujer, que hasta les es difícil reconocer que han sido víctimas de violencia de género; la incidencia de la dependencia ha permitido que la mujer soporte mucha de las veces maltratos físicos y psicológicos, solo por el motivo de querer que sus hijos tengan una familia; así mismo, la

esperanza que de que su pareja cambie, son mucha de las veces el criterio bajo el cuál las mujeres permanezcan en sus hogares, dependiendo siempre de lo que sus cónyuges decidan (Córdova, 2017).

La dependencia económica también se encuentra estrechamente relacionada a la violencia hacia la mujer, siendo que en muchos casos el cónyuge abusa de este poder sobre ella. La violencia puede llegar a ser física, psicológica y emocional.

Por esta razón, es indispensable continuar exigiendo la revisión de leyes, la paridad de salarios, y equilibrio en la cuota de género de todos los niveles, impulsar la educar con perspectiva de género y exigir las mismas oportunidades laborales, para mejorar la calidad de vida y el bienestar integral de la mitad de la población mundial.



# GEORGIA O'KEEFFE

(1887, WISCONSIN-1986, NEW MEXICO)

# GEORGIA O'KEEFFE

## SU VIDA, PERSONALIDAD Y OBRA.

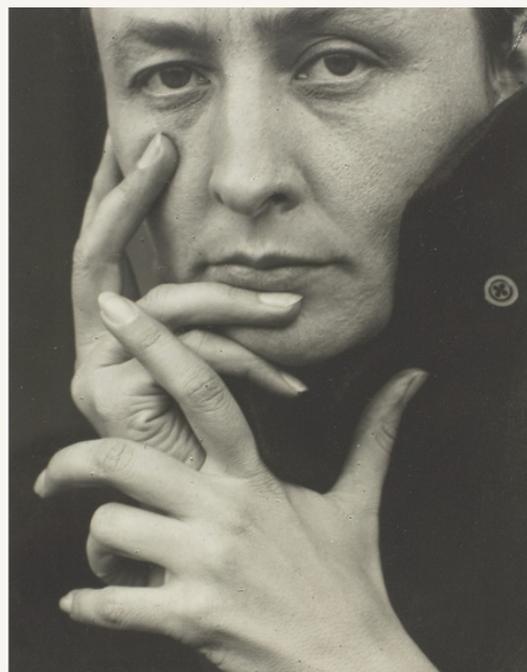
Por: Gabriela Pérez-Palma

Georgia O'Keeffe es una de las artistas más influyentes y remarcables del Siglo XX, todo un mito del arte americano. A lo largo de casi setenta años de longevidad creativa, su existencia se vio vinculada de estrechamente con las concepciones filosóficas y producciones pictóricas que la caracterizaron.

En marzo, mes en que se conmemora **el día internacional de la mujer**, encontramos la oportunidad para conocer al ser humano, y la obra fruto de ella.

Georgia fue una mujer con un Animus, tanto visible como integrado, que encuentra balance en la creación de una obra que habla al mismo tiempo de su franca femineidad, a través del poderoso lenguaje del arte.

La genialidad de la artista estribó en seguir un camino propio en toda la amplitud posible, desde sus inspiraciones, su vereda mental y trampolines emocionales, marcando un ritmo y visión muy personal, ricamente



innovadora e independiente de las corrientes y tendencias artísticas que prevalecieron en su tiempo, y que fueron numerosas a lo largo de sus años de vida.

O'Keeffe regala al mundo una obra plena de un explosivo, pero equilibrado colorido, con formas muy propias de la naturaleza en su delicado movimiento, envuelto en una danza orgánica que hipnotiza en la búsqueda del camino de vuelta a lo esencial.



Las creaciones que nos hereda son fruto del vínculo sagrado entre la artista y el lugar en que habitaba, a veces salvaje y desértico como nuevo México, en ocasiones opulento, como en Hawaii, entre tantas nutridas vivencias.

A lo largo de su virtuosa carrera, Georgia O'Keeffe **luchó contra la depresión y la ansiedad**. Alojaba una pugna que la confrontaba con un esposo controlador en la disyuntiva entre la rebelión ante él y su aparente función de buena esposa, según dictaban los tiempos. **La dimensión de este conflicto interno la llevó a la hospitalización en 1932, diagnosticada con "psiconeurosis"**.

A pesar de los sentimientos de soledad y padecimientos emocionales, Georgia O'Keeffe **se preocupó por conservar una extensa red de apoyo**. La pintora buscó contacto con varias mujeres que pasaban por momentos difíciles o sufrían en su salud mental. Por ejemplo, **Frida Kahlo**, quien recientemente había sufrido un aborto, fue una de las figuras con quien compartió sus momentos de dolor. Es frecuentemente hablado que **una de las bases para superar la depresión es esta red de respaldo**, con lo que podemos asumir que ésta fue un punto fundamental para el camino de salida de la depresión.

La existencia de O'Keeffe estuvo matizada de polaridades en oposición, llevadas a profundos cuestionamientos acerca de la vida. La producción artística que aporta al mundo es notable. Refleja, aún si es de manera inconsciente, la conciliación de polos antagónicos.

Tras su remisión del hospital en el que fue internada para tratar los padecimientos psicológicos que la aquejaban, O'Keeffe regresa al mundo del arte con una renovada visión sobre ella misma, reconstruye el vínculo con su Ser profundo y se reconecta con su entorno natural.

El sociólogo Lewis Mumford menciona de la obra de la artista: ***“No sólo es una pieza de artesanía consumada, sino también posee esa fuerza misteriosa, que se aferra al alma oculta que distingue las comunicaciones importantes de los informes casuales del ojo”.***



En 1946, ella fue la primera mujer en ser reconocida a través de una retrospectiva del Museo de Arte Moderno de Nueva York.

Una de las más detalladas fuentes de conocimiento del mundo interno y de polaridades que vivía la pintora es el intercambio de cartas con su gran amiga Anita Pollitzer. En éstas se aprecian hermosas reflexiones acerca de la vida, el arte, el amor o el trabajo, de las cuales podemos remarcar los siguientes pensamientos escritos por la propia O'Keeffe y que nos abren la puerta hacia lo hondo de su interior:

**"Cualquier persona con algún grado de fortaleza mental debería poder existir sin las cosas que más le gustan durante al menos unos meses"**

## No valgo mucho

"No se puede trabajar sin nada que expresar. Nunca sentí tal vacío en mi vida. Todo es tan mediocre. No me desagrada. No me agrada. Esto es existir, no vivir. Quiera que alguien me tomara y me sacudiera hasta las entrañas. Siento que la locura podría ser un lujo. Todas las personas que he conocido están conformes con existir, y esto es horrible cuando te encuentras en el hábito de vivir."

"No debes emocionarte tanto... desgastas las cosas máspreciadas que tienes al dejar que tus emociones y sentimientos se desborden a tal velocidad... ¿No crees que necesitamos conservar nuestras energías, emociones y sentimientos para las grandes cosas que haremos en la vida, en lugar de dejar que tanto se escape en las pequeñas cosas de todos los días?"

"El autocontrol es algo maravilloso. Creo que incluso debemos evitar sentir demasiado, a menudo, si queremos mantenernos cuerdos y ver con una visión clara y sin prejuicios."

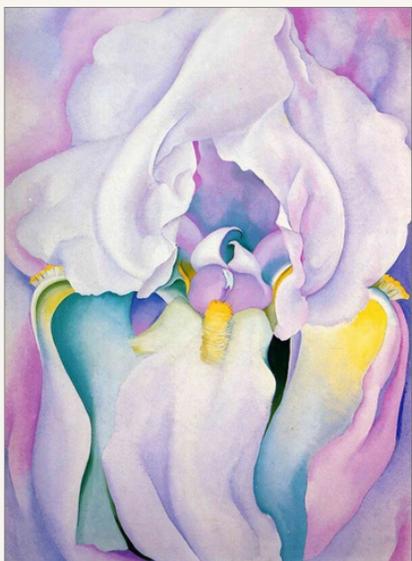
La existencia de esta visión polarizada de la vida y del ser humano, se contrasta con la ejecución en su arte francamente colorido, natural, fluido, con formas que evocan las figuras del cuerpo femenino.

**En el gran espectro de la persona, Georgia O'Keeffe es un precioso ejemplo de la unión de opuestos como proceso alquímico.**

El resultado es de tal modo maravilloso, que las palabras no alcanzan para explicarlo, sólo el impacto, mensaje y emoción de un arte con el que dialogamos aún posterior y más allá de las limitaciones de la presencia física de persona, aún años después de que Georgia O'Keeffe dejara este plano terrenal para volver a casa, en unión, en transcendencia, a ser de nuevo UNO.



**— “El asunto, por supuesto, es estar siempre vivo. La mayoría de la gente permanece toda su vida en un estupor. El punto de ser un artista es que tienes la posibilidad de vivir”. —**

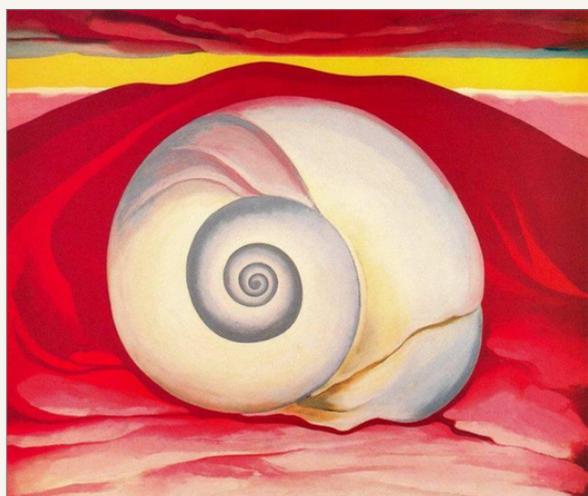


Las flores, tan observadas, pensadas y dibujadas son fruto de una profunda observación, pero también de un estrecho vínculo entre la estética de la planta y las formas de la mujer. La suavidad de las líneas y la belleza etérea de los colores dibujan mágicamente el interior espiritual de la artista.

## **"Light Iris" 1924**

De nuevo es visible el énfasis en la naturaleza femenina de las pinturas de O'Keeffe, esta vez tomando abstracciones basadas en los colores, que contrastan la explosión cromática con las líneas controladas, de nuevo en alquímica unión.

## **"Blue and Green Music" 1919/1921**



## **"Red Hill and White Shell" 1938**



Instituto Mexicano de la Pareja  
Cura con lo que tú eres

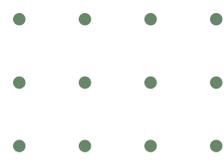
# PRIMER ENCUENTRO DE ALUMNOS IMP

DESPERTANDO LA  
PRIMAVERA  
EN TU CORAZÓN

<https://www.institutomexicanodelapareja.edu.mx>



# Primer encuentro de alumnos IMP



## *Despertando la Primavera en tu Corazón*



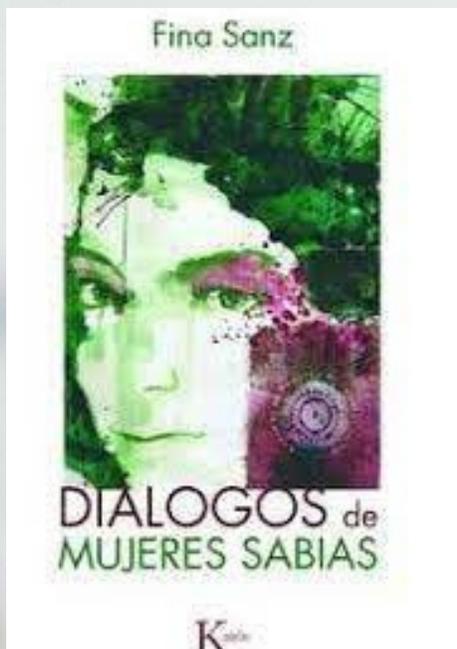
El pasado jueves 23 de abril, en la terraza del Instituto se vivió el primer encuentro de alumnos y ex-alumnos del IMP.

Muy pronto estaremos informando de más eventos. Si aun no eres parte de la comunidad, envía un mensaje al: 56-1314-5581 y te agregamos al grupo para que tengas toda la informaciön



*"Este evento contiene la oportunidad para regresar a casa, a tu corazón."* **Polina Shchedrovitckaia**

# IMP RECOMIENDA



Diálogos de Mujeres Sabias

Fina Sánz

**Editorial:** Paidós

**229 páginas**

## QUÉ LEER



Trece mujeres en la segunda mitad de la vida se reúnen para hablar de los cambios físicos y emocionales que están experimentando.

Dialogan sobre su sexualidad, la espiritualidad, la enfermedad o la vida social que llevan.

Cuentan de manera directa, espontánea y sin tapujos cómo viven, qué les pasa, cómo se perciben a sí mismas y al mundo.

Este libro surge del Grupo de Reflexión para Mujeres en la Segunda Mitad de la Vida, desarrollado y coordinado por Fina Sanz, en el que participaron mujeres que superaron los 45 años. Este libro es un espacio de escucha interior para distinguir lo verdadero de lo superficial, y redescubrir los valores que permiten a las mujeres más en conexión con su ser, con los demás y lo que les rodea.

**Fina Sanz** es Psicóloga, sexóloga y pedagoga, creadora de la Terapia de Reencuentro, modelo que integra Psicología, Sexología y Educación para la Salud, con perspectiva de género, clínica y comunitaria.

**Gabba de la Mora Peláez**  
Recomienda



**Dr. Mariano Barragán**  
**CONFERENCIA**  
**GRABADA**

**\$200 MXP**



**CORRIENTES**  
**ESPIRITUALES**  
A TRAVÉS DE LOS TIEMPOS

Recibe la liga para ver la conferencia grabada y vela donde y cuando quieras.

BBVA / Wolff Navarro y Asociados S.C  
Clabe: 012180001196938582

**Deposita y envía el comprobante de pago con tu nombre.**

**Concepto: Mariano al 56 1314 5581**



**IMP**

<https://www.institutomexicanodelapareja.edu.mx>

